COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró la caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

• El NUMERO DE MODELO de la máquina (WLTL85050).

• El NOMBRE de la máquina (la caminadora WESLO CADENCE® 850).

• El NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual).

• El NUMERO de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

• La DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

Parte Núm 146339 R0598A

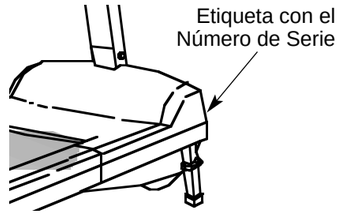
Impreso en E.U.A © 1998 ICON Health & Fitness, Inc.

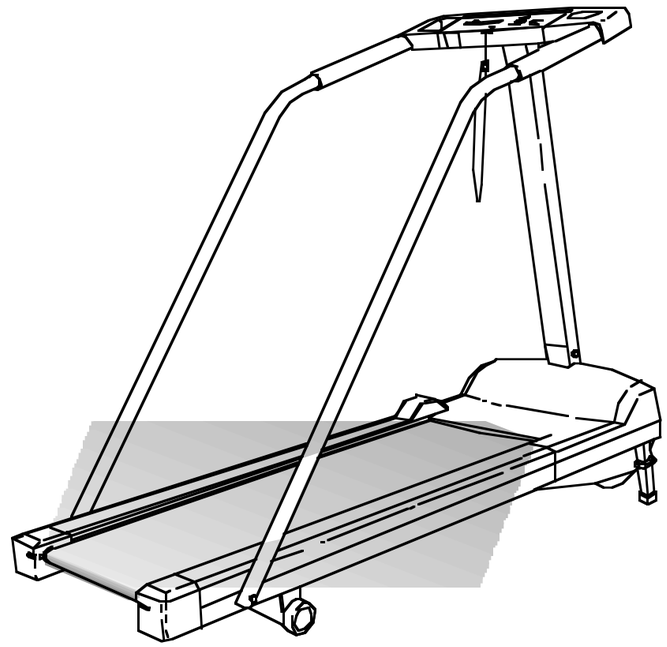
WESLO

C ENCE 5

Núm. de Modelo WLTL85050

Núm. de Serie _____





⚠PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones en este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

WESLO

C ENCE 5

CONTENIDO

PRECAUCIÓNES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
PROBLEMAS Y ALMACENAMIENTO 10
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 12
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

△ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

2. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Guarde la caminadora en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

3. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde esté siendo administrado oxígeno.**

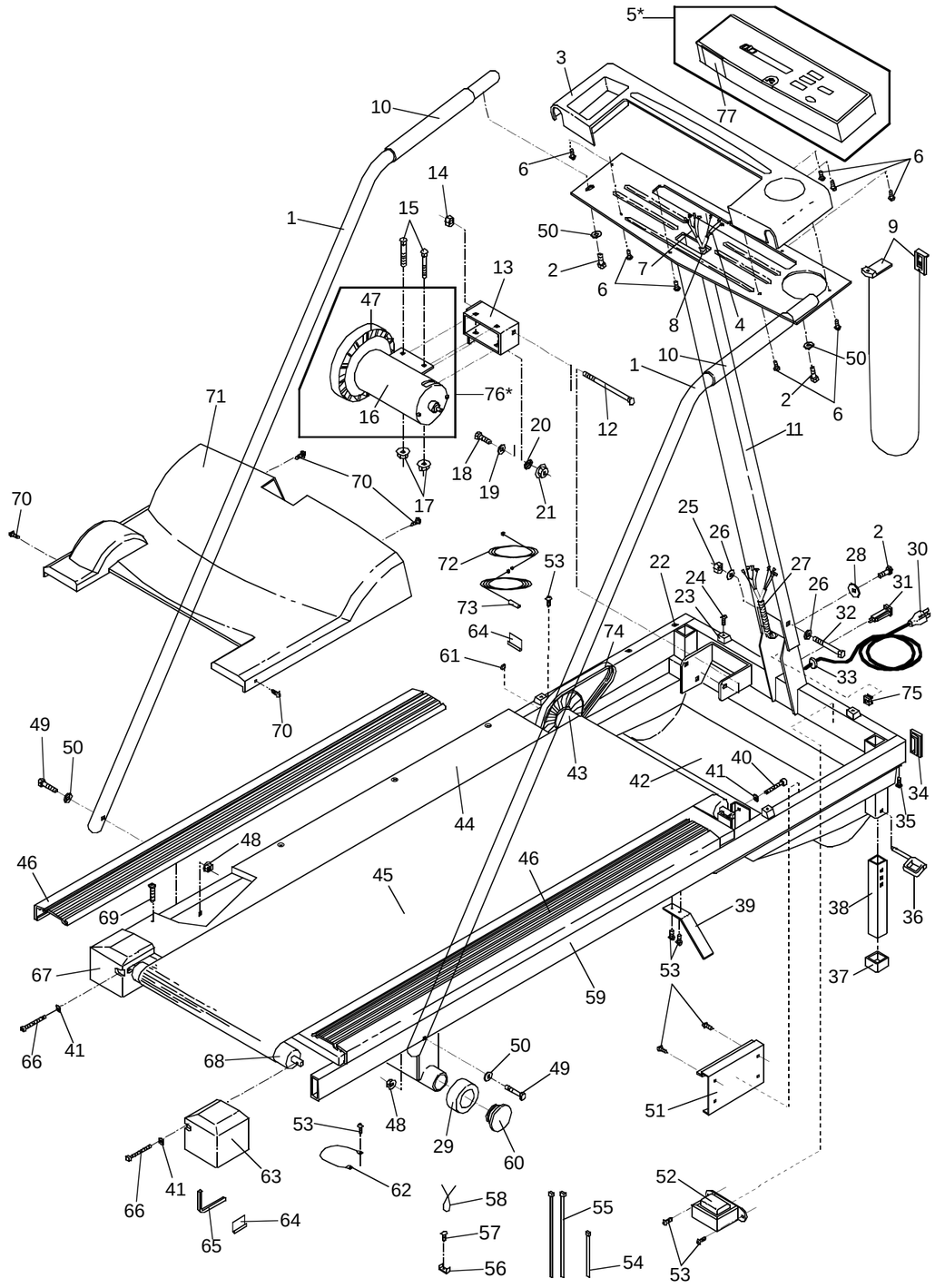
4. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo lo tiempo.**

5. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

6. **Cuando esté conectando el cordón eléctrico (vea COMO CONECTAR EL CORDÓN ELÉCTRICO en la página 7), conecte el cordón eléctrico al protector de alteraciones (que no se incluye) y conecte el protector de alteraciones a un circuito conectado a tierra capaz de resistir una carga de 15 o más amperios. Ningún otro aparato doméstico debe de estar conectado en este mismo circuito.**

7. **Solamente use un protector de alteraciones que este enlistado con UL, clasificado como 15 amperios, con un alambre de calibre 14 de cinco pies o menos en lo largo. No use una extensión eléctrica.**

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WLTL85050 R0598A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WLTL85050

R0598A

Núm	Ctd.	Descripción	Núm	Ctd.	Descripción
1	2	Baranda con Manubrio de Espuma	42	1	Cubierta de Seguridad
2	3	Tornillo de 3/8” x 1”	43	1	Rodillo Frontal/Polea
3	1	Bastidor de la Consola	44	1	Plataforma para Caminar
4	1	Terminal de Alambre de 70”, Extremos Rojos	45	1	Banda para Caminar
			46	2	Riel de Soporte para los Pies
5*	1	Montaje de la Consola	47	1	Polea/Volante/Ventiladora
6	9	Tornillo de la Consola	48	2	Tuerca Ribeteada de 3/8”
7	1	Alambre Dividido	49	2	Tornillo de 3/8” x 2 3/4”
8	1	Forro de Cable de la Consola	50	4	Arandela de 3/8”
9	1	Llave/Sujetador	51	1	Control Electrónico
10	2	Manubrio de Espuma	52	1	Obturador
11	1	Montante Vertical	53	10	Tornillo Pequeño
12	1	Tornillo Pivote del Motor	54	1	Fajilla de Cable de 4”
13	1	Sujetador de Soporte del Motor	55	2	Fajilla de Cable de 8”
14	1	Tuerca Pivote del Motor	56	1	Sostén de la Fajilla
15	2	Tornillo del Motor	57	1	Tornillo de la Fajilla
16	1	Motor	58	1	Fajilla de Alambre
17	2	Tuerca del Motor	59	1	Marco
18	1	Tornillo Tensor del Motor	60	2	Tapa del Extremo de la Pata Posterior
19	1	Arandela Tensor del Motor			
20	1	Arandela de Estrella	61	1	Imán
21	1	Tuerca Tensor del Motor	62	1	Alambre de Tierra del Rodillo
22	4	Seguro de Alambre	63	1	Tapa del Extremo Derecho
23	4	Cubierta de Ancla	64	2	Sujetador Adhesivo
24	4	Tornillo de la Ancla	65	1	Llave “L” de 3/16”
25	1	Tuerca Pivote del Montante Vertical	66	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Posterior
26	2	Arandela Pivote del Montante Vertical	67	1	Tapa del Extremo Izquierdo
			68	1	Rodillo Posterior
27	1	Forro de Cable del Montante Vertical	69	8	Tornillo de la Plataforma
			70	4	Tornillo de la Cubierta
28	1	Arandela de 3/8” x 1 1/2”	71	1	Cubierta
29	2	Cojín de Goma	72	1	Alambre de Extensión del Interruptor de Lengüeta
30	1	Cordón Eléctrico			
31	1	Interruptor de Circuito	73	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre Sensor
32	1	Tornillo Pivote del Montante Vertical	74	1	Banda del Motor
			75	1	Tuerca con Rejilla
33	1	Protector de Plástico	76*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
34	2	Tapa del Extremo del Marco	77	1	Cubierta de la Batería
35	9	Tornillo	#	1	Alambre de Tierra Verde de 8”
36	2	Seguro de Inclinación	#	1	Alambre Blanco de 8”, Masculino/Femenino
37	2	Tapa de la Pata de Inclinación			
38	2	Pata de Inclinación			
39	2	Guía de la Banda para Caminar	#	1	Manual del Usuario
40	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Anterior			
41	3	Arandela de Ajuste			

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para ordenar partes de repuesto.

8. **Mantenga el cable de corriente y el protector de alteraciones lejos de superficies calientes.**

9. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su caminadora esté apagada. No ponga a funcionar su caminadora si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la caminadora no está trabajando correctamente. (Vea ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente.)**

10. **Use un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para ambos hombres y mujeres. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos tenis para correr.**

11. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**

12. **Esta caminadora es capaz de ir a altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar saltos repentinos en la velocidad.**

13. **Para prevenir el sobrecalentamiento de la caminadora, no haga funcionar la caminadora continuamente por más de una hora.**

14. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar la exactitud de la lectura de su frecuencia cardiaca. El sensor solo es una guía para el ejercicio en determinar las tendencias de la frecuencia cardiaca en general.**

15. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre quite la llave cuando la caminadora no esté en uso.**

16. **Para cambiar el nivel de la inclinación de la caminadora, refiérase a las instrucciones en ala página 10. No use la caminadora sin que esté puesto los seguros de la inclinación.**

17. **Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.**

18. **Desconecte siempre el cable de corriente antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la tapa del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

19. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

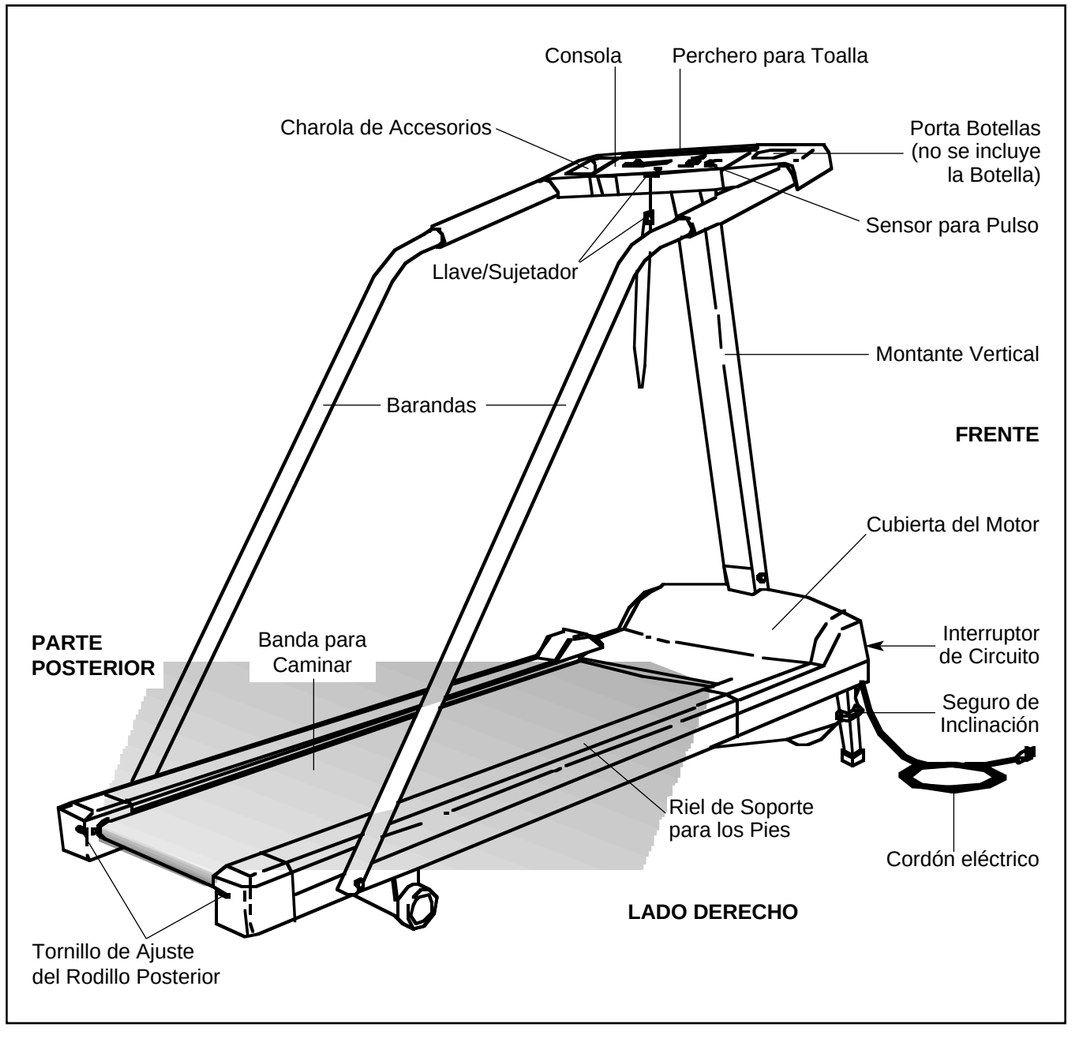
△ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO CADENCE® 850. La caminadora CADENCE 850 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si hay problemas, póngase en contacto con la tienda de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es WLTL85050. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



Calentamiento

El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando mas oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento.

Zona de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento de 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas de ejercicio.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, complete tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestran en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en esa posición.

1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE LAS CORVAS

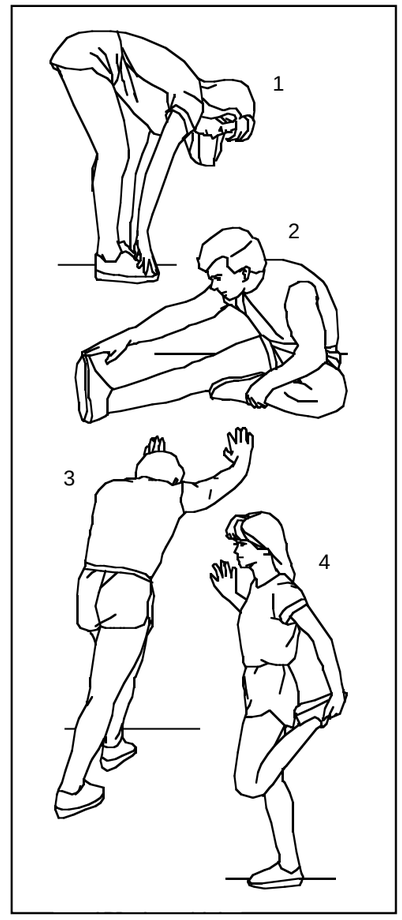
Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

△ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar la exactitud de la lectura de su frecuencia cardiaca. El sensor solo es una guía para el ejercicio en determinar las tendencias de la frecuencia cardiaca en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Si usted quiere quemar grasa, reforzar su sistema cardiovascular o incrementar su rendimiento atlético, puede programar su ejercicio con sus metas específicas. La clave de alcanzar sus deseos es ejercitar con la intensidad apropiada.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles para energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para consumir energía. Si su meta es quemar grasa, coloque el control de velocidad de la consola en FAT BURN (QUEMAR GRASA) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea el paso 3 en en las páginas 8 y 9.)

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Esto incrementa la demanda en el corazón para bombear sangre a los músculos, y a los pulmones para oxigenar la sangre. El ejercicio aeróbico es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. La apropiada intensidad del nivel del ejercicio aeróbico puede encontrar usando su pulso como guía. Mientras hace ejercicio, su pulso debe mantenerse en un nivel entre 70% y 85% de su rango máximo de frecuencia cardiaca. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento arriba. Las zonas de entrenamiento están en lista de acuerdo a la edad y la condición física. Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga su pulso en la parte baja en la escala de su zona de entrenamiento mientras usted ejercite. Despues de algunos meses de ejercicio constante, la frecuencia de pulso puede ser incrementado gradualmente hasta que esté cerca de la parte media de su zona de entrenamiento mientras usted ejercite. Usted puede medir su pulso usando el sensor de pulso. Ejercite por mas o menos cuatro minutos, y luego mida su pulso inmediatamente. Si su pulso es muy alto o muy bajo, ajuste la intensidad de su ejercicio. También puede ser de ayuda el poner el control de la velocidad de la consola en AEROBIC para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea paso 3 en las páginas 8 y 9.)

Edad	Zona de Entrenamiento (Latidos/Min.)	
	Fuera de Condición	En Buena Condición
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Acondicionamiento Atlético

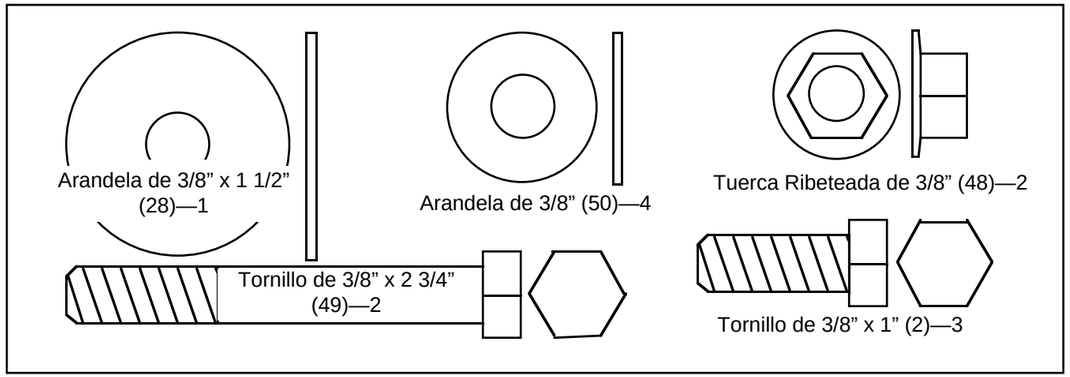
Si su meta es un acondicionamiento atlético de alto desempeño, ponga el control de la velocidad de la consola en PERFORMANCE para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiada. (Vea el paso 3 en las páginas 8 y 9.)

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

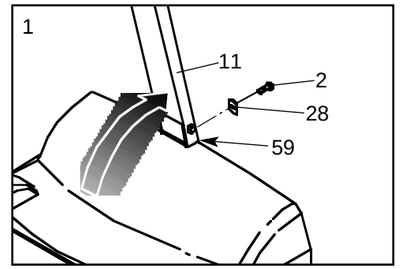
Cada entrenamiento debe de incluir tres partes basicas: (1) un calentamiento, (2) una zona de ejercicio, y (3) un enfriamiento.

MONTAJE

Coloque la cinta en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. Refiérase a los dibujos abajo, para identificar las partes pequeñas usadas en el ensamblado. **Herramientas necesarias para el montaje: Un llave ajustable** **(no incluida).**

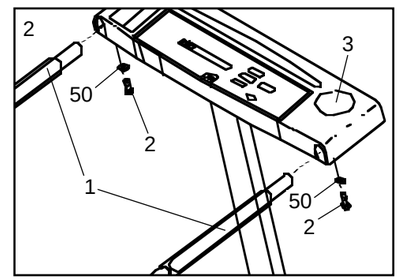


1. Coloque el Montante Vertical (11) en posición vertical. Inserte un Tornillo de 3/8” x 1” (2), con una Arandela de 3/8” x 1 1/2” (28), en el extremo inferior del Montante Vertical. Apriete con los dedos el Tornillo en el Marco (59).



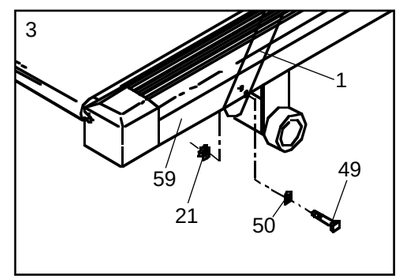
2. Si hay fajillas de plástico para cables en los orificios de las Barandas (1), córtelas. Inserte el extremo superior de una de las Barandas en el Bastidor de la Consola (3). Inserte un Tornillo de 3/8” x 1” (2), con una Arandela de 3/8” (50), arriba en la placa debajo del Bastidor de la Consola, y apriete con los dedos el Tornillo en la Baranda.

   Fije la otra Baranda (1) de la misma manera.

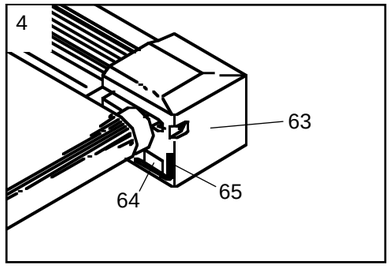


3. Inserte un Tornillo de 3/8” x 2 3/4” (49), con una Arandela de 3/8” (50), en el extremo de abajo de una de las Barandas (1) y el Marco (59). Alcance debajo del Marco y apriete una Tuerca Ribeteada de 3/8"(48) al Tornillo.

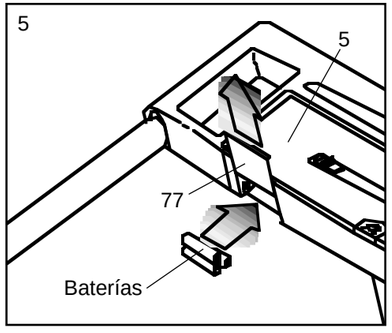
   Fije la otra Baranda (1) (no mostrada) de la misma manera. **Apriete todos los Tornillos usados en los pasos del 1 al 3.**



4. Quite el papel posterior del Sujetador Adhesivo (64). Presione el Sujetador Adhesivo sobre la Tapa del Extremo Derecho (63) en la posición indicada. Presione la Llave “L” (65) en el Sujetador Adhesivo.

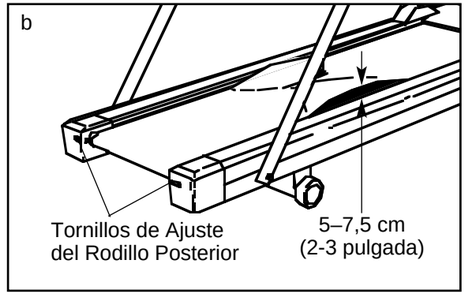


5. La Consola (5) requiere de tres baterías “AA” (no incluidas). Se recomienda usar Baterías alcalinas. Para colocar las baterías, primero deslice hacia arriba la Cubierta de las Baterías (77). Coloque tres baterías en el compartimiento para baterías, con los polos negativos (–) de las baterías tocando los resortes. Cierre la Cubierta de Baterías.



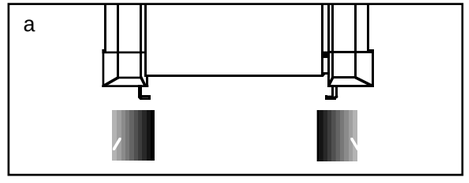
6. Asegúrese de que todas la partes estén apretadas antes de que usted use la caminadora. **Nota: Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.**

Tenga cuidado de mantener la banda caminadora centrada. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y ponga a funcionar la caminadora por unos minutos. Repítalo hasta que la banda caminadora esté apropiadamente apretada.

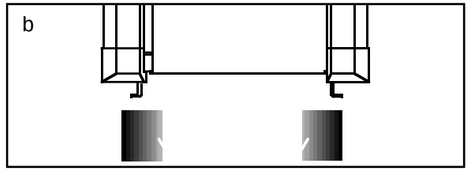


5. PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ FUERA DE CENTRO O SE RESBALA CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA

a. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, primero retire la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste izquierdo del rodillo posterior en dirección de las manecillas del reloj, y el tornillo derecho en dirección opuesta de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y prenda la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar quede centrada.

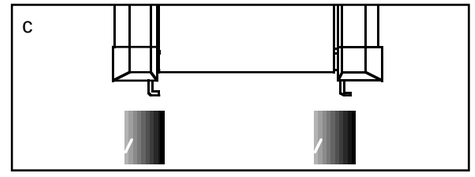


b. Si la banda para caminar se ha movido a la derecha, primero retire la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste izquierdo del rodillo posterior en dirección opuesta de las manecillas del reloj, y el tornillo derecho en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar.



Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y prenda la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar quede centrada.

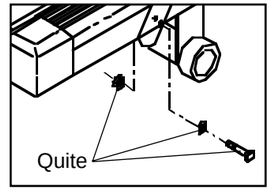
c. Si la banda para caminar se resbala cuando se está caminando en ella, primero retire la llave y **DESCONECTE EL CORDÓN ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, de vuelta a los dos tornillos de ajuste del rodillo posterior en dirección de las manecillas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté correctamente apretada, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5–7,5 cm (2–3 pulgada) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y prenda la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté apropiadamente apretada.



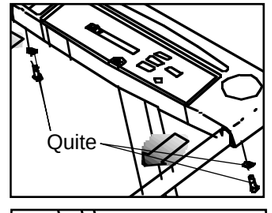
ALMACENAMIENTO

Desconecte el cordón eléctrico quando la caminadora no esté en uso. Es recomendado que se quite las baterías de la consola y que la caminadora sea cubierta durante períodos prolongados de almacenamiento.

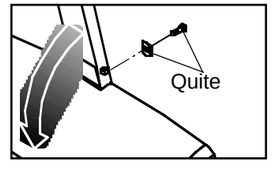
Quite lo tornillo, arandela, y tuerca de la parte de abajo de cada baranda.



Quite lo tornillo y arandela del extremo superior de cada baranda. Deslice las barandas fuera del bastidor de la consola.



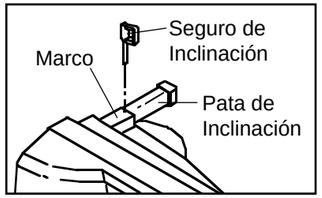
Quite lo tornillo y arandela de la parte de abajo del montante vertical. Acueste el montante vertical en la caminadora.



Mantenga toda las herramientas y partes en un lugar seguro.

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

Para variar la intensidad de su ejercicio, la inclinación de la caminadora puede ser cambiada. Hay tres diferentes niveles de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, quite la llave y desconecte el cordón eléctrico.** Para cambiar la inclinación, acueste cuidadosamente la caminadora sobre el lado izquierdo.



Quite el seguro de inclinación de la pata de inclinación derecha como se muestra. Ajuste la pata de Inclinación a la altura deseada e inserte completamente el seguro de Inclinación. Acueste la caminadora sobre el lado derecho. Repita el procedimiento en la pata de inclinación izquierda.

PRECAUCIÓN: Antes de usar la caminadora asegúrese que ambos seguros de Inclinación estén insertados completamente a la misma altura. No use la caminadora cuando los Seguros de Inclinación no estén puestos.

PROBLEMAS Y ALMACENAMIENTO

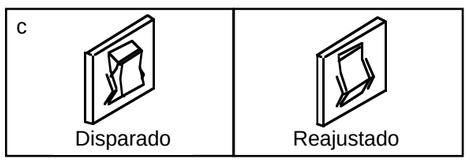
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos abajo.

1. PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cordón eléctrico esté conectado a un protector de alteraciones, y que el protector de alteraciones esté conectado en una toma corriente que esté adecuadamente conectado a un polo de tierra. (Vea la página 7.) Solamente use un protector de alteraciones que este enlistado con UL, clasificado como 15 amperios, con un alambre de calibre 14 de cinco pies o menos en lo largo.

b. Después de conectar el cordón eléctrico, asegúrese que la llave esté completamente insertada en la consola. (Vea paso 1 en la página 8.)

c. Chequee el interruptor de circuito que se encuentra en el marco de la caminadora cerca del cordón eléctrico. Si el botón sobresale como se muestra, el interruptor de circuito se ha disparado. Para reajustar el interruptor de circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el botón de nuevo hacia atrás.



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Chequee el interruptor de circuito que se encuentra en el marco de la caminadora cerca del cordón eléctrico. Si el interruptor de circuito se ha disparado, el botón se sobresaldrá. (Vea el dibujo arriba.) Para reajustar el interruptor de circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el botón de nuevo hacia atrás.

b. Asegúrese de que el cordón eléctrico esta conectado.

c. Quite la llave de la consola. Insertela completamente otra vez.

3. PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE.

a. Chequee las baterías de la consola. (Vea COMO COLOCAR BATERÍAS en la consola en la página 6.) La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

4. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA

a. Solamente use un protector de alteraciones que esté enlistado con UL, clasificado como 15 amperios, con un alambre de calibre 14 de cinco pies o menos en lo largo.

b. Si la banda para caminar se ha sobre apretado, el desempeño de la caminadora puede disminuir y la banda para caminar se puede dañar permanentemente. Quite la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELÉCTRICO** Usando la llave allen gire los dos tornillos de ajuste de los rodillos posteriores en dirección opuesta de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta (vea el dibujo en la próxima página). Cuando la banda caminadora está propiamente apretado, usted debe de poder levantar cada lado de la banda caminadora 5 o 7,5 cm arriba de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debe apenas tocar la plataforma para caminar.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA CAMINADORA PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. Durante las primeras horas de uso, es normal que aparezca una cantidad pequeña de polvo blanco en los rieles de soporte para los pies y la plataforma para caminar. El polvo blanco es un lubricador de alto rendimiento para la banda para caminar. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

COMO CONECTAR EL CORDÓN ELÉCTRICO

⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión de tierra. No modifique el enchufe original. Si esta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

Su caminadora, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, puede ser seriamente dañado por los cambios repentinos de voltaje en el poder eléctrico de su hogar. Alteraciones del voltaje, cortos, y ruidos de alguna interferencia pueden ser el resultado de las condiciones del clima o por algunos otros aparatos eléctricos que se prenden y se apagan. **Para disminuir la posibilidad de que su caminadora sea dañada, siempre use un protector de alteraciones (no está incluido) con su caminadora.**

Protectores de alteraciones se pueden encontrar en cualquier tienda de ferretería o cualquier otra tienda general. Solamente use un protector de alteraciones que este enlistado con UL, clasificado como 15 amperios, con un alambre de calibre 14 de cinco pies o menos en lo largo.

Este producto debe de estar conectado a tierra. Si este aparato dejara de funcionar apropiadamente o se descompusiera, el estar conectado a tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el peligro de choques eléctricos. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conducto de tierra para el equipo y un enchufe con polo a tierra. **Conecte el Cordón eléctrico en un protector de alteraciones, y conecte el protector de alteraciones a un enchufe que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.**

Este producto está hecho para el uso de un circuito nominal de 120 voltios, y tiene una conexión para tierra que se ve igual que la conexión que se muestra en el dibujo 1 en la parte de abajo. Un adaptador temporal que se ve igual al que se muestra en el dibujo 2 se puede usar para conectar el protector de alteraciones a un enchufe de 2-polos como se muestra en el dibujo 2 si no hay al alcance algún enchufe conectado a tierra apropiadamente.

El adaptador temporal solo se debe de usar hasta que un enchufe que esté conectado a tierra apropiadamente (dibujo 1) se pueda instalar por algún electricista calificado.

La terminal del cable de color verde en forma de estrella, circulo, o lo que se parezca que está extendido del adaptador se debe de conectar a una tierra permanente tal como una caja de enchufe que esté apropiadamente conectada a tierra. En cualquier momento que el adaptador esté en uso debe de mantenerse en un lugar sostenido por un tornillo de metal. **Algunas cajas de enchufes de 2-polos no están conectadas e tierra apropiadamente. Contacte un electricista calificado para determinar si la caja de enchufes está conectada a tierra apropiadamente antes de usar un adaptador.**

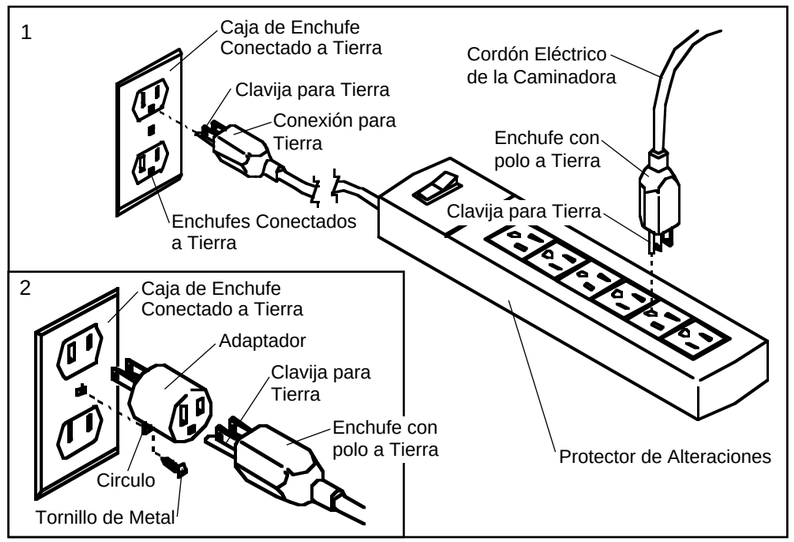
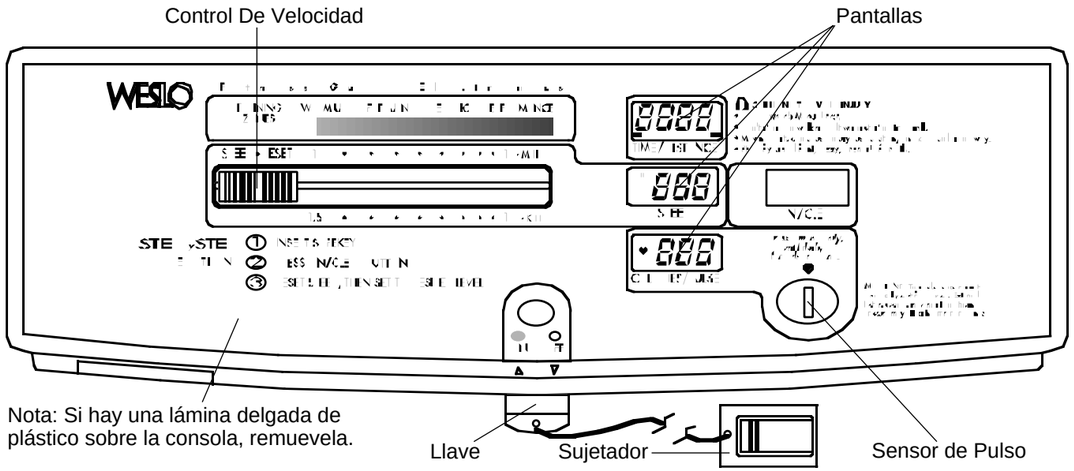


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



△PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté prendiendo la máquina.**
- **Siempre use el sujetador mientras operar la consola. Cuando se quita la llave de la consola, se apaga.**
- **Después de que se mueve el control de velocidad, habrá una pausa antes de que empiece a moverse la banda para caminar. Ajuste la velocidad poco a poco hasta que se familiarice con el funcionamiento de la caminadora.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

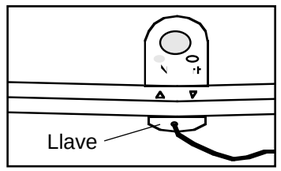
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cordón eléctrico está conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CORDÓN ELÉCTRICO en la página 7.) En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave (vea arriba), y deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

Siga los siguientes pasos sencillos para operar la consola:

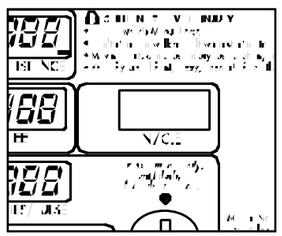
1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

Nota: Las tres pantallas todavía no aparecerán, a menos que las baterías se acaben de instalar.



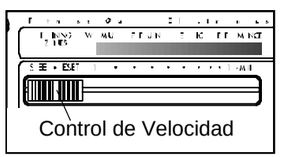
2 Presione el botón de ON/CLEAR.

Cuando el botón de ON/CLEAR es presionado, las tres pantallas aparecerán. Nota: Si las baterías se acaban de instalar, las pantallas ya aparecerán.



3 Reajuste el control de velocidad y haga andar la banda para caminar.

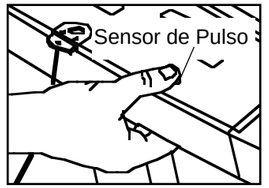
Deslice el control de velocidad todo a la izquierda hasta la posición "SPEED RESET" (reajuste de velocidad). En seguida deslice el control hacia la derecha hasta que la cinta caminadora empiece a moverse a baja velocidad.



Con cuidado párese sobre la banda para caminar y empiece a caminar. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea deslizando el control de velocidad. Nota: Para detener la cinta caminadora, párese en los rieles de soporte para pies y deslice el control de velocidad a la posición de "SPEED RESET" (reajuste de velocidad).

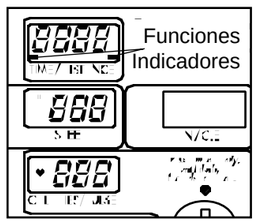
4 Mida su pulso si lo desea.

Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** En seguida, suba su pulgar un poco hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla de CALORIES/PULSE (CALORÍAS/PULSO) se prenda y apague **constantemente**. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el pulso indicado es muy alto o muy bajo, o si su pulso no es mostrado, retire su pulgar del sensor y deje que la pantalla se reajuste. Vuelva a presionar en el sensor como se describió arriba. Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Siempre manténgase quieto mientras tome su pulso.



5 Observe su progreso con las tres pantallas.

Pantalla de **TIME/DISTANCE**—Esta pantalla muestra el tiempo empleado y la distancia total que ha caminado y corrido. Cada siete segundos, la pantalla mostrará alternativamente el tiempo empleado (aparecerá el indicador izquierdo) y la distancia total (aparecerá el indicador derecho). Nota: Cuando se detiene la banda para caminar, el tiempo empleado se detendrá.



Pantalla de **SPEED** —Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KPH). Para cambiar la unidad de medida, mantenga hacia abajo el botón de ON/CLEAR por cinco segundos. El indicador MPH desaparecerá y el indicador KPH aparecerá. Nota: Si MPH es seleccionado, la distancia aparecerá también en millas. Si se selecciona KPH la distancia aparecerá en kilómetros.

Pantalla de **CALORIES/PULSE**—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado. Nota: También muestra su frecuencia cardiaca cuando su pulgar es colocado en el sensor de pulso. Para reajustar las tres pantallas, presione el botón de ON/CLEAR.

Tabla de Conversión de Grasa/Calorías

La pantalla CALORIES/PULSE muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado. Este número incluye ambos las calorías de carbohidratos y las calorías de grasa. (Vea QUEMAR GRASA en la página 12). Si su meta es quemar grasa, usted puede encontrar el número aproximado de calorías de grasa que usted ha quemado, usando la tabla de abajo. Encuentre el número de calorías que usted ha quemado en la columnas sombreadas, y vea a la derecha para encontrar el número de calorías de grasa que usted ha quemado.

Calorías	**Cal. Grasa**	Calorías	**Cal. Grasa**
10	**6**	210	**131**
20	**13**	220	**138**
30	**19**	230	**144**
40	**25**	240	**150**
50	**31**	250	**156**
60	**38**	260	**163**
70	**44**	270	**169**
80	**50**	280	**175**
90	**56**	290	**181**
100	**63**	300	**188**
110	**69**	310	**194**
120	**75**	320	**200**
130	**81**	330	**206**
140	**88**	340	**213**
150	**94**	350	**219**
160	**100**	360	**225**
170	**106**	370	**231**
180	**113**	380	**238**
190	**119**	390	**244**
200	**125**	400	**250**

6 Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y remueva la llave.

Párese sobre los rieles de soporte para pies y deslice el control de velocidad a la posición de “SPEED/RESET". Quite la llave de la consola. **Nota: Las tres pantallas no se encenderán si la llave sea quitada. Despues de cinco minutos de que se haya detenido la banda para caminar, las pantallas se apagarán automáticamente.**